

ODŻYWIANIE SIĘ PRZY NIEWYDOLNOŚCI NEREK



Page 1/4

Prawidłowe odżywianie się przy chorobie nerek może być trudne, ale może mieć pozytywny wpływ na to jak się będziesz czuć i jakiego dodatkowego leczenia będziesz wymagać. Ważne jest aby zrozumieć, że wraz z przebiegiem choroby nerek, twoje potrzeby dietetyczne najprawdopodobniej ulegną zmianie. Należy również pamiętać, że każda osoba z chorobą nerek jest inna i ma inne preferencje smakowe i indywidualne potrzeby dietetyczne.

Dietetyk z doświadczeniem w zakresie choroby nerek jest najlepszą osobą do udzielania porad na temat tego co należy jeść i pić. Dietetyk oceni to co obecnie jesz i doradzi czy potrzebne są zmiany.

Ocena diety polega między innymi na oszacowaniu twojego spożycia energii i ważnych składników odżywczych takich jak:

- Białko
- Sól
- Potas
- Fosfor
- Płyny
- Tłuszcz
- Węglowodany

Porada zostaje udzielana na zasadzie indywidualnej biorąc pod uwagę to co jesz, jak się czujesz, twój wiek, tryb życia, wagę, rozwój mięśni, stan zdrowia i wyniki badań krwi. Na początku sugerowane zmiany mogą być małe, ale wraz z przebiegiem choroby nerek większe zmiany mogą być konieczne.

Co możesz zrobić aby w pełni skorzystać ze swojego spotkania z dietetykiem:

- Zapisz wszystko co jesz przez parę dni i przynieś tę informację ze sobą na spotkanie
- Przynieś spis wszystkich branych przez siebie leków
- Jeśli ktoś inny zazwyczaj dla Ciebie gotuje, przyprowadź tę osobę ze sobą na spotkanie.
- Zadawaj pytania tak, aby wiedzieć co masz robić i dlaczego.
- Zorganizuj następane spotkanie aby monitorować swój progres.



WAŻNE ELEMENTY ZDROWEJ DIETY

Energia

Tak jak samochód potrzebuje benzyny, twój organizm też potrzebuje paliwa.

Dostarczanie mu odpowiedniej ilości energii (kilożuli i kalorii) jest ważne dla twojego zdrowia i samopoczucia jak również twojej wagi.

Węglowodany i tłuszcze są głównym źródłem energii dla organizmu:

- Jeśli białko zostało ograniczone w twojej diecie, twoje zapotrzebowanie na energię może zostać wypełnione poprzez zwiększenie konsumpcji tłuszczu i węglowodanów.
- Źródłem węglowodanów są produkty takie jak chleb, płatki śniadaniowe, ryż, makaron i ziarna
- Wybieraj "dobre tłuszcze", takie jak wielonienasycone oraz/lub jednonienasycone, znajdujące się w oliwie oraz oleju rzepakowym i słonecznikowym.

Białko

Spożywanie odpowiedniej ilości białka jest ważne dla ogólnego zdrowia. Organizm potrzebuje białka do:

- budowania mięśni
- reperowania tkanki
- zwalczania infekcji

Aczkolwiek, przy chorobie nerek często ważne jest aby kontrolować ilość spożywanych pokarmów zawierających dużo białka, aby zminimalizować gromadzenia się produktów ubocznych. Zapotrzebowanie na białko zmienia się również gdy jesteś na dializie, i należy go omówić z dietetykiem.

Białko znajduje się w:

- Produktach zwierzęcych takich jak jajka, ryba, mięso i kurczak.
- Produktach mlecznych takich jak ser, mleko i jogurt.
- Produktach roślinnych jak orzechy, masło orzeszkowe, soczewica, fasola w sosie pomidorowym, mieszanki zupowe zawierające fasolę, sałatki z fasolą i ciecierzycą (groch włoski) również zawierają białko, ale są czasami mniej odpowiednie ponieważ zawierają potas i fosfor.

Fosfor

Kontrolowanie spożycia fosforu jest ważne na każdym etapie choroby nerek. W wielu przypadkach zmniejszenie konsumpcji białka zmniejszy również ilość spożywanego fosforu. Czasami leki wiążące fosfor mogą być konieczne aby obniżyć ilość fosforu dostającego się do krwi.

Leki wiążące fosfor działają w jelicie przyczepiając się do fosforu znajdującego się w jedzeniu i rezultatem tego część fosforu jest usuwana z kałem. Z tego powodu bardzo ważne jest aby leki wiążące fosfor brane były z jedzeniem. Dietetyk może doradzić ci jak najlepiej wprowadzić leki wiążące fosfor do twojego rozkładu posiłków.

Sól

Sól jest minerałem występującym naturalnie w jedzeniu. Jest również często dodawana do paczkowanych i przetwarzanych produktów. Ma ona wpływ na ilość płynu zatrzymywanego przez organizm.

Zbyt duża ilość soli i płynu może spowodować:

- wysokie ciśnienie
- obrzęk kostek, stóp i rąk oraz opuchliznę pod oczami
- zadyszkę
- powiększony poziom białka w moczu

Konsumpcja dużej ilości soli zwiększa pragnienie, co staje się jeszcze bardziej ważne gdy wydalanie moczu staje się wolniejsze (zazwyczaj po rozpoczęciu dializy)

Pokarmy, które zazwyczaj zawierają dużo soli to:

- przyprawy takie jak mieszanki przyprawowe, pieprz cytrynowy, sól czosnkowa
- sosy takie jak sojowy, rybny, sos z czarnej fasoli i teriyaki
- produkty w puszkach i produkty mrożone
- wyroby mięsne jak szynka, boczek, kielbasa, i inne wędliny
- przekąski takie jak chrupki i krakersy
- rosół w proszku i kostce oraz zupy w torebkach
- potrawy na wynos
- uważaj na substancje zastępujące sól, ponieważ niektóre z nich zawierają potas zamiast soli

Potas

Niemal wszystkie pokarmy zawierają pewną ilość potasu. Wiele zdrowych pokarmów takich jak jarzyny, owoce i produkty mleczne zawierają wysoki poziom potasu. Jeśli masz chore nerki, spożywanie tych pokarmów często musi być kontrolowane. Może to oznaczać zupełne unikanie pewnych jarzyn i owoców, podczas gdy z innymi, spożywanie małej ilości mniej często może wystarczyć. Ważne jest aby szukać porady dietetyka na temat tego jak jeść pokarmy ze wszystkich grup żywnościowych aby osiągnąć dietę, który jest zdrowa i zawiera mało potasu.



Ilość potasu, którą powinno się spożywać przy dializie będzie zależeć od wybranego rodzaju dializy. Częściej należy ograniczyć spożycie potasu przy hemodializie. Przy dializie otrzewnowej, czasem należy nawet zwiększyć ilość spożywanego potasu. Niektórzy muszą dodatkowo brać leki kontrolujące ilość potasu we krwi.

Płyny

Zapotrzebowanie na płyny zmienia się w zależności od etapu choroby nerek. Niektóre osoby będą musiały pić duże ilości płynów, podczas gdy inni będą musieli ograniczyć spożycie płynów. Zalecane spożycie płynów będzie zależało od ilości wydalanego moczu, ilości zatrzymywanego przez organizm płynu i ciśnienia krwi. Ilość wydalanego moczu zazwyczaj obniża się im dłużej pozostajesz na dializie. Gdy to następuje, należy dostosować ilość spożywanych płynów. Pamiętaj, że płynne pokarmy powinny zostać wliczone do twojej dozwolonej ilości płynów.

Płyny to:

- woda i kostki lodu

-
- herbata, kawa, soki, napoje, mleko i produkty mleczne
 - sosy i zupy
 - lody, galaretki, budyń i jogurt
-

UTRZYMYWANIE ZDROWEJ WAGI

Utrzymanie zdrowej wagi może ułatwić dbanie o dobry stan zdrowia. Niektóre osoby z chorobą nerek nie mają apetytu lub mają trudności ze spożywaniem wystarczającej ilości jedzenia aby pozostać zdrowym. Jeśli spożywana jest niewystarczająca ilość jedzenia i organizm nie otrzymuje prawidłowej ilości witamin, minerałów i innych potrzebnych mu substancji odżywczych, może to doprowadzić do niedożywienia. Zdarza się to częściej u osób, które zbliżają się do etapu, gdy potrzebować będą dializy, ale czasami może również trwać po jej rozpoczęciu.

Bardzo ważne jest aby przestrzegać planu jedzenia zaleconego przez dietetyka, nawet jeśli nie chcesz się jeść. Powiedz swojemu lekarzowi lub dietetykowi jeśli tracisz na wadze bez powodu lub jeśli masz jakieś pytania odnośnie swojej diety.

Przybieranie na wadze również może być dużym problemem. Nadwaga może ci utrudnić dostęp do dializy. Może również spowodować, że nie będziesz się nadawać do operacji przeszczepu. Jeśli masz problem z przybieraniem na wadze, dietetyk może ci pomóc przygotować dietę odpowiednią dla nerek, która pomoże ci zrzucić nadwagę.

Po więcej informacji na temat zdrowia nerek lub tego tematu, prosimy skontaktować się z Kidney Health Australia: Linia Informacji na temat nerek (bezpłatny telefon) pod 1800 454 363 lub odwiedzić stronę internetową www.kidney.org.au

Publikacja ta jest przeznaczona jako ogólna informacja na ten temat i nie ma zastąpić porady lekarza lub innego pracownika służby zdrowia. Podjęto wszelkie starania aby zawarte informacje były użyteczne dla czytelników i odnosiły się do wszystkich stanów w Australii. Należy dodać, że Kidney Health Australia uwzględnia to, że doświadczenia każdej osoby są unikalne i że zdarzają się różnice w leczeniu i sposobie radzenia sobie z chorobą ze względu na okoliczności osobiste, lekarzy i stanu w którym pacjent mieszka. Aby uzyskać więcej informacji, zawsze skontaktuj się z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

Opracowano lipiec 2013

Jeśli masz upośledzenie słuchu lub mowy, skontaktuj się z National Relay Service pod 1800 555 677 lub www.relayservice.com.au. Po wszelkie usługi poproś o połączenie z 1800 454 363.